



Volkoren pasta met gerookte makreel

en kruidige venkel-tomatensaus



ca. 20min



2 personen

Italianen houden van olijfolie. Het liefst lekker veel en overal doorheen. Wij ook, maar af en toe lusten we ook wel iets lichters. Voor dit pastagerecht met volkoren fusilli gebruiken we alleen wat olie om de venkel in te bakken. Daarna gaan er tomaten en stukjes gerookte makreel bij. Kortom, bomvol smaak, makkelijk te bereiden en perfect in balans.

Wat je van ons krijgt

- 250g volkoren fusilli ¹
- 3 tomaten
- 1 venkel
- 10g verse peterselie
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- vergiet
- maatbeker
- grote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Deze vis kan graatjes bevatten. Deze kun het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 614kcal, vet 19.4g, koolhydraten 75.0g, eiwit 30.8g



1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg **2/3e van de fusilli** toe en kook de **pasta** in 7-8min beetgaar. Gebruik meer **pasta** bij grote trek. Giet af en meng met een beetje olijfolie.



4. Venkel bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **venkel** 5-7min, totdat hij iets zachter is en bruin begint te kleuren.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in grove stukken. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken (bewaar wat van het **loof** ter garnering). Hak de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Bouillon toevoegen

Voeg dan de **knoflook** toe en bak 1min mee. Doe de **tomaten** erbij en bak al roerend 2min. Schenk de **helft van de bouillon** in de pan, roer door en laat 3min zachtjes pruttelen. Breng de **saus** op smaak met peper en zout.



3. Bouillon maken

Los de **helft van het bouillonpoeder** in 200ml heet water op.



6. Pasta mengen

Verwijder de huid en scheur de **makreel** in stukjes (**zie tip, links**). Roer dan de **helft van de makreel**, de **kappertjes** en de **helft van de peterselie** door de **saus**. Meng de **pasta** met de **saus** en voeg evt. meer **bouillon** toe. Serveer de **pasta** met de **rest van de makreel** bovenop. Bestrooi met de **resterende peterselie** en geef de **citroenpartjes** erbij.